Meniere

Suvi 2013

8

Tinnitus, kuulmislangus, pearinglus

Selles ajakirjas:



Lugejale

Tänases ajakirjas pöörame peamist tähelepanu tinnitusele. On see ju nähtus, mis meid kõiki ühendab. Keda vaevab see suuremal, keda vähemal määral. Aga kõik me teame, mida tähendab pidev heli kõrvas, mis segab meid keskendumast, ei lase meil uinuda ja võtab elutahte. Meiesuguseid on maailmas palju. Ja mis on kõige halvem selle juures, seda oleks paljudel juhtudel võidud vältida, kui inimestele oleks õigel ajal jagatud teavet. Nüüdseks on selle teadasaamine meie jaoks lootusetult hilinenud. Kuid me peame oma kogemuste põhjal hoiatama teisi inimesi müra eest. Müra eest, mis võib halvemal juhul nõrga närvikavaga inimestele saatuslikuks osutuda. Meie kohus on võidelda selle eest, et otsustajad pööraksid rohkem tähelepanu tinnitusele, kui inimkonda invaliidistavale nähtusele ja võtaksid midagi ette selle vältimiseks. Meie ees seisev ülesanne on raske, sest tööandjate jaoks on tegemist järjekordse tülika vahelesegamisega nende heaolusse. Kuid võitlust ei võideta, kui seda ei alustata!

Soovin kõigile lugejatele kaunist s uve!





Tähelepanuta jäetud tinnitus on laialtlevinud, piinav haigus

Kui kõrvus vilistab, ulub, kohiseb

Tinnitus ehk kõrvakohin vaevab üle poole miljoni soomlase. See mõjutab 50 000 - 100 000 soomlase elu. Muusik ja muusikaõpetaja Kauko Saari on üks sellesse haigestunutest. Tinnitus võttis temalt töövõime. Saari on erijuhtum: tema tinnitus tunnistati tööõnnetuseks.

Helsingi elaniku Kauko Saari telefonivastaja teade jääb kergelt meelde: *"Siin räägib hirmus tinnitaja Kauko Saari ..."* Erakordselt raskelt esinenud tinnitus ehk kõrvakohin muutis enne nii elurõõmsa mehe invaliidiks, nii et dokumentides lahtrisse "amet" tahaks ta meeleldi märkida "hirmus tinnitaja"

Detsembris 1991 võttis 61-aastane Saari vastu Pop-Jazz konservatooriumi eksameid. *"Kõrvad jäid kohisema, kuid nii oli juhtunud varemgi."* 1952 noore poisina trummarina alustanud ja 1956-st aastast esinemas käinud muusik teadis, et teistelgi muusikutel "mängivad" pillidele lisaks ka kõrvad. Kuid enne see oli alati varem või hiljem lõppenud.

Saabus jõulu, saabus ka uus aasta ja kolmekuningapäev. Kõrvades kostis vaid vilinat ja vingumist.

"Ma ei suutnud magada. Mõtlesin, kas olen muutumas hulluks või on mul ajukasvaja", Meenutab Saari möödunud aegu.

Saari sattus juhuslikult hea kõrvaarsti vastuvõtule. Diagnoosiks oli tinnitus. Saari kuulis seda sõna siis, 51-aastasena, esimest korda elus. Võimalik, et ta oli seda varemgi kuulnud, kuid ei olnud pööranud sellele mingit tähelepanu. Nii vähe teati ja teavitati tollal tinnitusest. Sellest on hakatud rääkima alles viimastel aastatel.

"Põrgu orkester" ei lase magada

Meditsiini terminoloogias mõeldakse tinnituse all kõrvades või peas kuuluvat heli, millel ei ole välist heliallikat. Tinnitus on veelgi võrdlemisi väheuuritud nähtus. Müra poolt tekitatud kuulmiskahjustus on selle peamine põhjus. Muudeks põhjusteks on näiteks liiklusõnnetuses või vägivalla tagajärjel pead tabanud löögid.

Meniere`i haigus, kuulmisnärvi kasvaja ja kuulmeluukeste luustumine on haigused, millega seostub tinnitus. Müra, löökide ja haiguste tagajärjel tekkinud tinnitust on peaaegu võimatu ravida. Ainsaks võimaluseks on õppida elama koos sellega.

Tinnitus võib olla ka kaela- ja õlavöölihaste pinguldatus, vale hambumine, aneemia ja/või atsetüülsalitsüülhapet sisaldavate arstimite (aspiriin) suured kogused. Neil juhtudel võib põhjuste kõrvaldamine leevendada tinnitust. Näiteks tööasendi muutmine sobivamaks ning lihaspinge vähendamine võivad kaotada tinnituse täielikult.

Tinnitajad kirjeldavad oma sümptomeid kümnete eri väljenditega. Heli võib olla näiteks kohin, sirin, vile, piiksumine, undamine, plõksumine või "põrgu orkester", nagu Saari seda nimetab. Ta toob välja neli erinevat heli oma kogemustest: tugev ja kõrge undamine, kaks erisugust vaiksemat vinguvat heli ja taustahelina kostev kohin, mis õnneks pehmendab tugevamaid helisid.

Igaüks on kuulnud mõnikord kõrvade kohisemist, kuid tinnitajad kannatavad 24 tundi ööpäevas läbi kogu oma elu pideva müra all, mis nende elu väljakannatamatuks muudab.

Kõige halvamel juhul häirib tinnitus kogu elu. Võõras heli tungib sügavale teadvusesse, halvendab keskendumist, põhjustab tõsiseid uinumisraskusi, viib töövõime ja raskendab inimese läbikäimist teistega. Psüühikale on see tõeline väljakutse. Kes kannataks välja pidevat unetust?

Läbi raskuste haiguspensionile

Kauko Saaril oli seda rohkem haiguse tõttu töölt puudumisi, mida kauem oli tinnitus kestnud.

"Umbes 1985 aastal oli mul alganud "mida?"-periood. Pidin pidevalt küsima üle juba öeldud sõnu, kuna ma ei olnud neist aru saanud."

Üks halvemaid kogemusi juhtus, kui Saari pedagoogina töötades tegutses selle järgi, mis ta arvas tööandjat olevat öelnud. Viimane imestas, sest talle oli jäänud mulje, et tema jutt oli olnud arusaadav. Huumoritajusena töötas Saari sellel perioodil välja tõekspidamise, mida ta ise nimetas "kõige lühemaks matemaatikateooriaks" : *"Kui ei kuule telefonihelinat, ei saa esinemisi."*

Tinnitus viis une: praegugi Saari maga rohkem, kui paar tundi öö jooksul. Tinnitus viis keskendumis- ja töövõime. 1994. aastal kõndis ta asutuse arsti juurde, ja pensionipaberite väljanõudmine algas.



"Sellest sai alguse nelja-aastane periood, mida nimetan Kolgata teekonnaks. Raskusi oli palju. Töövõime oli kadunud, elasin vaid abirahast. Kindlustusselts väitis, et mul on haigus, mis põhjustab tinnitust, ehkki see oli põhjustatud töö mürarikkas keskkonnas. Nõudsin, et kindlustusselts selgitaks, milline siis oli nende arvates minu haigus, kes on selle diagnoosinud ja kus."

Saaril oli abiks Muusikute liidu jurist. Kindlustusselts oli lõpuks sunnitud nõustuma, et tinnitus oli tekkinud Saari töö tagajärjel ja et ta oli õigustatud saama 100%-lise tööõnnetuspensioni. Kuna kindlustusselts ei esinenud kohtuotsuse edasikaebamisega, lõppes Saari võitlus tema täieliku võiduga.

Vabatahtlik töö selgitajana

Kõrv on Saari arvates vähetähtsaks peetud elund, kuulmine vähetähtsaks peetud meel. Keskkonna mürasaastest on hakatud rääkima hiljem, kui teistest saasteallikatest. Tinnitus on vähetähtsaks peetud vaevus. See on subjektiivne tunne, mida ei ole kusagil peetud kutsehaiguseks.

Saaril on arvukalt "tinnitus- ja kuulmiskahjustuskolleege" muusikute hulgas: maailmastaarid Sting, Barbra Streisand ja hevibändi Metallica muusikud on rääkinud oma probleemidest. Soomlastest on teinud sama Tapani Kansa ja Anita Hirvonen.

Töökaitse nõuab, et töökohtades ei tohi müra ületada 85 detsibelli

"Sellises mürakeskkonnas võib olla "julgelt" kaheksa tundi päevas viiel päeval nädalas. Praeguste uurimuste kohaselt 85 detsibelli on liiga kõrge ja tekitab näiteks neljale, viiele

protsendile paberitööstuses töötavale inimesele püsivaid kuulmiskahjustusi. Kolme detsibelli lisamine sellele kahekordistab juba helisurve kõrva kuulmekilele ja on sellega kaks korda ohtlikum kõrvadele", räägib Saari. Saari elufilosoofia on järgmine - inimene sureb kaks korda: esimest korda, kui ta lakkab ennast täiendamast, teine kord on lihtsalt formaalsus.

Peale tinnitusesse haigestumist on Saari tegutsenud aktiivselt Kuulmiskaitseliidus ja Soome Tinnitusühingus. Tinnitusühing asutati 1995. aasta lõpul. Saari oli selle esimees algaastatel, praegu on ta juhtkonna liige. Ta koostab ühingu väljaannet. Alguses liikmeid oli 150, praegu 800.

Meditsiin on võrdlemisi abitu mis puutub tinnituse ravissa. Tinnitusühing on asutanud 13 rühma üle kogu Soome. Paljud inimesed on huvitatud nendes osalemisest: Saari telefon helises enne ühingu ametliku telefoni kasutuselevõttu tihtipeale ka öötundidel, kui tinnitus piinas inimesi kõige rohkem. Saari on veendunud, et tinnitus võib tekitada suurel määral stressi - just sellepärast on vastastikune abi vajalik.

Saari on teerajaja, ehkki üks arst soovitas tal mitte rääkida väga avalikult müra kahjulikkusest ja tinnituse ohtudest. Inimesed pidavat hakkama kartma.

"Alkoholist räägitakse, narkootikumidest ja tubakast räägitakse. Ergonoomiliste tööasendite vajadust rõhutatakse ja kõikvõimalikest ohtudest tööpaikadel peetakse loenguid. Miks siis mürasaastet peetakse vähetähtsaks, et sellest ei saa rääkida?" imestab Saari

Noored on riskirühm

Mürakahjustus ja tinnitus ähvardavad noort festivalipublikut. Viimaste aastate suvefestivalidel on Kuulmiskaitseliit jaganud koostöös Radiomafiaga sadu tuhandeid kuulmiskaitseid. Noored on läinud ettevõtmisega kaasa meelsasti, vastupidiselt üle kolmekümneaastatele, kes nende oma sõnade kohaselt on juba kaotanud kuulmise. Saari on ise mõõtnud muuhulgas sotsiaalministeeriumi palvel festivalide ja kontsertide helitaset. See on enamasti olnud saja detsibelline. Mõõtmised tehti 30 meetri kauguselt esinemislava ees.

"Muusikat peetakse alati meeldivaks ajaviitmiseks, hoolimata sellest, et sealt saadavad detsibellid on mõistusevastaselt kõrged, mille puhul on otsene oht kuulmisele. Müra on alati ohtlik, kui see ületab 85 detsibelli - olgu see siis klassikaline muusika, ajaviitemuusika, ilutulestikuraketid või püssipaugud", ütleb Saari.

Üksainus vali heliimpulss võib kurdistada või põhjustada püsiva tinnituse. Õnneks töökeskkonnas ei tulistata mänguasjade hulka kuuluvate "superrevolvritega". Nende pauk võib olla isegi kuni 170 detsibelli ehk tunduvalt üle 120 - 125 detsibellise valuläve. Eriti tuleb kaitsta selliste mänguasjade eest lapsi.

Tekst: Leena Huovila



Elmari jutustus

Minu nimi on Elmar. Olen 48-aastane Lõuna-Eestis elav mees. Olen põdenud Meniere`i haigust juba 3 aastat. See on toonud endaga kaasa palju ebameeldivusi. Alustan algusest.

Ühel ööl vastu hommikut ärkasin selle peale, et enesetunne oli väga halb. Kogu keha oli kaetud külma higiga ja iiveldus kohutav. Pea oli nii uimane, et ma ei suutnud kohe aru saada, mis on juhtunud ega isegi seda, kus ma viibin. Abikaasa ärkas samuti ja proovis minu pulssi. See oli väga madal. Kuna mulle tundus, et süda jättis lööke vahele, palusin abikaasal kutsuda kiirabi. Mul oli südamega olnud varemgi paar korda probleeme.

Kiirabi saabus üsna ruttu. Kui ma proovisin kirjeldada haiguse tundemärke, küsis arst kohe, kui palju ma olin tarvitanud alkoholi eelmisel päeval. Olen alati tarvitanud alkoholi võrdlemisi mõõdukalt, kuid pudeli õlut olen vahete-vahel siiski joonud. Nii ka eelmisel õhtul. Rääkisin arstile sellest. See tundus talle piisavat, ta kuulas mu südant, tegi mingi süsti ja andis tableti. Peale tema lahkumist piinlesin veel paar tundi, saamata siiski aru, mis mul viga on, sest seda ei olnud arst maininud. Selle asemel kahtlustas ta alkoholitarbimist, ehkki teadsin kindlalt, et see ei saanud olla põhjuseks. Hommikul olin nii nõrk, et ma ei suutnud tõusta voodist rääkimata tööleminekust. Kahjuks oli meie perearstil vastuvõtt just hommikul. Abikaasa helistas talle ja rääkis, mis oli juhtunud. Arst määras mulle vastuvõtu järgmiseks õhtuks. Helistasin tööle ja teatasin, et ma ei ole võimeline tulema. Õnnetuseks juhtus olema esmaspäev. Kuna olin alles hiljuti saanud selle tööpaiga, siis mind ei tuntud seal veel piisavalt hästi. Juhataja mõnest sõnast taipasin, et ta ei usu hästi minu juttu haigestumisest, kuid lubas siiski mul jääda koju.

Järgmisel päeval külastasin perearsti, kes kuulas ja kontrollis mind üsna põhjalikult, kuid ei leidnud midagi, mis oleks viidanud haigusele. Ja jällegi oli üheks esimeseks küsimuseks minu alkoholitarbimine. Olin veidi solvunud, kuid midagi ei olnud parata. Saabusin tööle

kaasas arstitunnistus, mis ütles, et olin kontrollis, kuid midagi haigusele viitavat ei leitud. Oli lihtne arvata, et selline sõnum andis põhjust kahtlemiseks, ja seda nägin ka juhataja ilmest. Ta leppis siiski sellega ja elu jätkus. Kuni umbes kuu aja pärast kõik kordus. Ja jälle juhtus see olema esmaspäeva hommik. Kõik läks, nagu eelmiselgi korral. Vahe oli vaid selles, et seekord kiirabiarst süüdistas mind otseselt liigses alkoholikasutamises. Palusin, et ta võtaks minult vereproovi, mis tõestaks, et ma ei olnud tarvitanud alkoholi, isegi mitte õlut, kuid ta vastas, et tundemärgid on niigi ilmsed. Ka perearst arvas sama. Igal juhul oli tema suhtumine minusse tunduvalt jahedam, kui eelmisel korral. Ma ei hakka parem kirjeldama, mida ütles minun juhataja.

Vanasõna, et kaks ei jää kolmandata, pidas paika ka minu puhul. Tuli kolmaski haigushoog ... ja nagu needuseks, jällegi esmaspäeva hommikul. Ma ei julgenud enam kutsuda kiirabi. Selle asemel proovisime hakkama saada koduste vahenditega. Abikaasa andis mulle validooli, kuid vaevalt olin selle alla neelanud, kui oksendasin selle ja kõik muu, mis mul veel sees oli, välja. Kõrv tundus olevat lukus ja selles oli vali kohin. Kuidagimoodi kannatasin hommikuni, kuni meie perearsti tööpäev algas. Abikaasa jäi töölt koju (õnneks on tal mõistev juhataja) ja viis mind autoga vastuvõtule. See oli piinarikas teekond. Pearinglus oli talumatu. Rääkimata sellest, et iiveldus oli kohutav, ma ei suutnud astuma sammugi ilma toeta. Järjekord ei olnud pikk ja pääsesin kabinetti abikaasa käevangus. Arsti reaktsioon oli ettearvatav ja ma ei eksinud. Õnneks on minu abikaasa vajaduse korral vägagi resoluutne. Ta keeldus lahkumast arsti kabinetist enne, kui arst on mind põhjalikult kontrollinud. Ta kinnitas, et ma ei ole alkohoolik. Seik, mida arst ei tahtnud veelgi uskuda. Kui ta lõpuks kuulis, et mind vaevab pidev kõrvakohin, andis ta mulle saatekirja Tartu kõrvakliinikusse. Õnneks oli seal tööl inimlik arst. Ta ei kõhelnud, vaid ütles kohe, et kõige tõenäolisemalt on mul üsna harvaesinev Meniere`i haigus, mida kõik arstidki ei tunne.

Diagnoos oli nüüd küll olemas, kuid lugu ei lõppenud sellega. Ees seisis veel väga ebameeldiv vestlus juhatajaga, kes arvas, et olen simulant. Meie perearst, kes ei suutnud diagnoosida minu haigust, juhtus olema nimelt juhataja hea tuttav ega jätnud teatamata oma arvamust minust ka juhatajale. Niipaljukest siis patsiendi andmete puutumatusest! Tartu arsti poolt antud tõend ei veennud juhatajat. Ta ütles koguni, et tema arvates ei olnud minu koht tema firmas, kui ma ei viitsi tööd teha. Tema arusaamine viitsimisest ja suutmisest oli üsna ühene. Mida ma pidin tegema? Kuna olin kuulnud, et Meniere`i haigus võib ilmneda millal tahes, ei saanud ma olla kindel, et uut haigushoogu ei teki. Kas ma pean töölt lahkuma? Kohas, kus me elame, ei ole tööpaiku just jalaga segada. Palusin olla tal mõistev, sest oletasin, et suudan raviga hoida oma haiguse kontrolli all.

Jah, see ravi ...! Mulle kirjutati välja betaserci. Hakksin seda tarvitama ja lootsin parimat. See jäi saabumata. Selle asemel tuli uus haigushoog, mille järgi sain aru, et kõik, mille eest mind on hoiatatud, on nüüd käes. Olin kaotanud suurema osa kuulmisvõimest ja kohin kõrvus tugevnes. Nüüd olid mul kõik klassikalise Meniere`i haiguse tunnused, ehkki Tartu arst oli kinnitanud, et selle haiguse puhul tavaliselt kõik sümptomid ei teki üheaegselt. Minul tekkisid!

Olukord halvenes jätkuvalt. Haigushood sagenesid ja töövõime vähenes. Käisin veel paar korda perearsti vastuvõtul. Ehkki minu haigus oli kindlaks tehtud, arsti halvakspanev suhtumine säilis. Osalt tundis ta võib-olla piinlikust eelnevate põhjendamata süüdistuste pärast ja püüdis nüüd oma väärikust sellisel kummalisel viisil alal hoida.



Kasu ma neist visiitidest ei saanud. Sain vaid uusi retsepte betaserci ja hiljem ka veel stugeroni jaoks. Kõik see ei aidanud põrmugi. Vasema kõrva kuulmine oli nõrgenenud tunduvalt. Õnneks parema kõrva kuulmisvõime säilus ja Tartu arst oli kinnitanud mulle, et haiguse siirdumine mõlemasse kõrva on üsna harv juhus. Aitäh sellegi lohutuse eest!

Nüüd veetsin talutavaid ja halbu päevi. Häid päevi mul enam ei olnud. Õnneks suutsin tõestada oma võimeid tööpaigas ja suhtumine minusse paranes. Ka haiguspäevadele vaadati läbi sõrmede. Kuid haigus jätkus endiselt.

Meie peres ei ole arvutit. Kuid ükskord, kui olin külas venna juures 2007. aasta novembris otsisime internetist artikleid Meniere`i haiguse kohta. Suur osa neist oli inglisekeelseid, mida ma hästi ei valda. Õnneks leidsime terve eestikeelse kodulehe, mille oli koostanud sama haigust põdev inimene. Seal leidus niihästi tema enda kogemusi, kui ka tõlgitud artikleid. Mõnda neist lugedes oli tunne, et need on kirjutatud minust endast. Niivõrd tuttavad olid need üleelamised. Üllatav oli jutt soolast. Hakkasime abikaasaga meenutama minu haiguse esimesi esinemisi. Tuli välja, et haigusele eelneval päeval olin söönud küllaltki suure koguse soolaheeringat, mis mulle väga maitseb. Kuu aega hiljem olime tähistanud meie abielu aastapäeva ja selleks puhuks oli abikaasa valmistanud meile jälle soolaheeringat. Vahetult enne kolmandast haigushoogu olime söönud küll mitte soolaheeringat, kuid siiski soolakala. Haigushoogude vaheline seos tundus olevat olemas!

Kuna mul ei olnud midagi kaotada, otsustasime sellest hetkest alates piirata soola kogust. Mäletan hästi, kuidas maitses või õigemini ei maitsenud esimene mage eine.

Lootsin paranemisele, kuid samas kahtlesin. Liiga lihtne tundus olevat lahendus. Tasapisi märkasin siiski, et haigushood olid muutunud tunduvalt talutavamateks. See innustas jätkama. Oli muidugi raske jätta maitsemata soolakurke, heeringat ja minu erilist maiuspala - soolaube. Otsutasin siiski, et ma ei puudu enam midagi neist. Alkoholist loobumine oli mulle lihtne. Raskem oli lõpetada suitsetamist. Sain ka sellega hakkama. Kohvi ei olnud ma ka varem kuigi palju joonud, kuigi seda otseselt ei keelatud tarbimast.

Tervis oli paranenud juba nii palju, et suutsin magada vasakul küljel. Asi, millest ma ei olnud haiguse ajal isegi mitte julgenud mõelda. Ainult üks pisut raskem haigushoog tekkis, kui kinnitasin riiulit seinale ja vaatasin seejuures otse ülespoole. Õnneks oli sein ligidal ja vajusin selle vastu, muidu oleksin kindlasti kukkunud. Ebameeldiv tunne, mis sellele

järgnes, kadus poole tunniga. Olin saanud uue tõestuse, et olen paranenud, sest eelnevatel aegadel oleksin pidanud veetma voodis tunde. Rääkisin sellest ka perearstile. Ta ei vastanud sõnagi, nagu ei oleks kuulnud minu juttu. Selle asemel tahtis ta uuendada minu betaserci retsepti. Ütlesin talle, et ma ei vaja seda enam. Ta heitis mulle kahtleva pilgu, muigas pisut pilklikult ja pomises omaette midagi soolapuhumisest ja sellesse uskumisest. Jätsin ta tema arvamuse juurde. Mulle piisas sellest, et tundsin ennast tervena.

Ja tervena olen püsinud sellest alates rohkem, kui poole aasta jooksul. Tavaliselt oleskin saanud selle aja jooksul mitmeid haigushooge. Kuulmine ei ole paranenud ja kõrvakohin püsib endiselt, kuid võrreldes kohutava pearinglusega on see tühine. Loodan paranemisele ja julgen soovitada kõigile seda lihtsat, kuid mõjusat ravi. Tähtis on vaid omada veidi usku ja otsusekindlust. Palju tänu selle kodulehe koostajale!

Elmar, Lõuna-Eesti

Uus uuring: Meditatsioon vähendab südamehaigete suremust, infarkte ja insulte.

Ühendriikide südameliidu leht Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes avaldas 13. novembril 2012 uue uuringu tulemused, mis on äratanud maailmas suurt huvi.

Selles Ühendriikide terviseameti poolt tellitud ja kontrollitud uuringus võeti kokku üle 5 aasta kestnud patsientide jälgimist. Tulemusena selgus, et afroameeriklastest südamehaiged, kes regulaarselt tegelesid meditatsiooniga, said 48% vähem infarkte ja insulte ning nende hulgas esines vähem surmajuhtumeid, kui kontrollrühmas, kes sai vaid soovitusi tervislikkudeks eluviisideks.

Lisaks sellele alanes mediteerivate patsientide vererõhk ja nende jutustuste põhjel kogesin nad vähem stressi ja vihatunnet. Ja mida regulaarsemalt patsiendid mediteerisid, seda paremini said nad hakkama terviseprobleemidega, rääkisid uurijad, kes viisid uuringu läbi Wisconsini ülikooli meditsiini teaduskonnas Milwaukees.

"Oletasime, et stressi vähendamine füüsiliselt ja vaimselt aitab parandada patsientide tervislikku seisundit selle epideemilise haiguse puhul", ütles meditsiinidoktor Robert Schneider, uuringu juhataja ja loodusravi kabineti juhataja Maharishi University of

Management ülikoolis. "Tundub, et transtsendentne meditatsioon on tehnika, mis käivitab organismi oma apteegi, mille abil keha parandab iseennast."

Uuringust võtsid osa 201 juhuslikult valitud inimest, kellest pooltele anti toitumis- ja liikumisalaseid soovitusi, teisele poolega aga viidi läbi pidevaid meditatsiooni programme.

Meditatsiooi programmist osavõtnud istusid umbes 20 minutit kaks korda päevas silmad suletuna õppimas tehnikat, mille puhul nende meel ja keha koges sügavat rahu, kuid meel püsis ärksana.

Rühm, keda juhendati toituma ja liikuma tervislikult said nõu kogenud tervisekoolitajatelt. Neil soovitati päevas vähemalt 20 minutit elada tervete eluviiside kohaselt ja toituda tervislikult ning lõdvestuda.

Osalejaid uuriti katse alguses, kolme kuu pärast ja peale seda iga kuue kuu järel. Nende kaaluindeks ja vererõhk märgiti üles ja jälgiti nende toiduvalikut, tervisnõustajate soovituste täitmist ja südamehaigustega liituvaid arstivisiite.

Südame- ja veresoonkonna haigused on kõige üldisem surmapõhjus kogu maailmas. Ühendriikides neist haigustest põhjustatud surmad on 50% levinumad musta, kui valge rassi hulgas. Selle suure erinevuse tõttu võeti luubi alla just afroameeriklased.

"Meditatsioon võib vähendada südamehaiguste riske niihästi tervetel, kui neil, kellel on diagnoositud südameprobleeme", ütles dr. Schneider. "*Meditatsiooni kasulikkusest südame tervisele saadud on nii palju uuringutulemusi, et arstid võivad julgelt soovitada seda lihtsat ja efektiivset meetodit igale patsiendile east ja tervisest sõltumata stressi vähendamiseks*."

Lisa sellel teemal:

tm.org/blog/research/tm-reduces-death-in-heart-patients



Rokkmuusika ja tinnitus

Kuidas vältida või hoida kontrolli all tinnitust

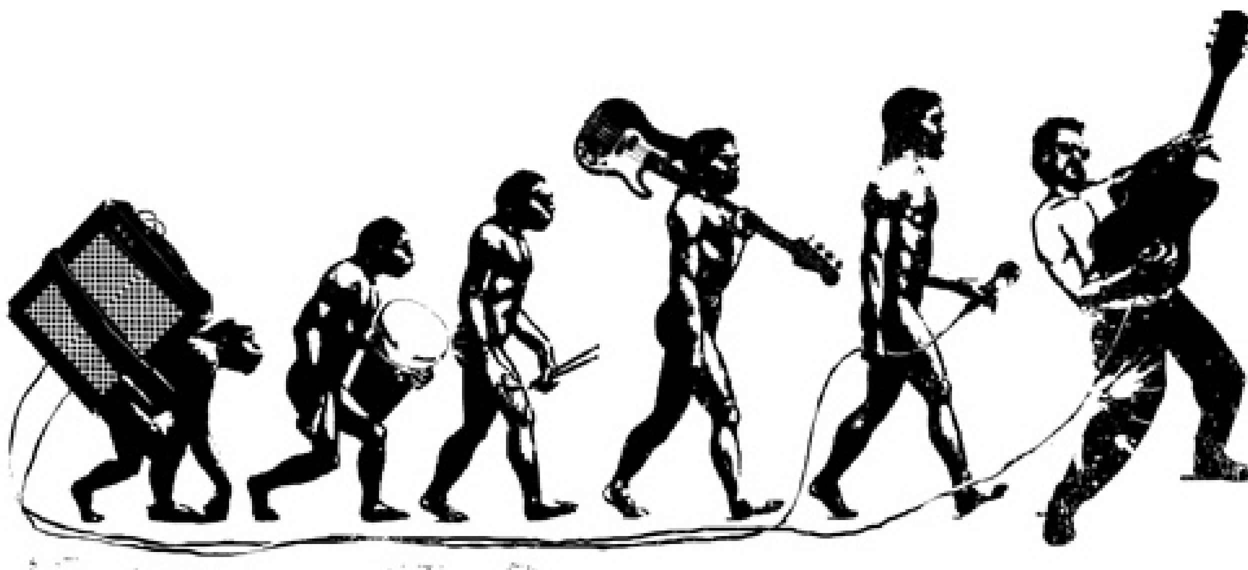
Kas teie kõrvus on pidev kohin? Tere tulemast maailma, mille nimeks on Tinnitus ...

Selles artiklis on mõned näpunäited, kuidas selles toime tulla.

Paul Diamond Blow

21. juuli 2009.

Tinnitus. See tähendab, et teie kõrvad kohisevad. Kogu aeg ... see ei lõpe, see ei puhka, see on alati olemas, see neetud kohin kõrvus. Kui sa oled kunagi olnud häälekal rokk-kontserdil või mürarikkas klubis ja sinu kõrvad kohisesid peale seda ka päev või kaks hiljem, siis sa tead, mis tinnitus on, oled saanud maitsta seda, kuidas on elu koos tinnitusega. Tavaliselt kohin kaob paari päeva pärast, aga kui vali muusika või mis tahes muud vali müra on osa sinu elust, on võimalik, et tinnitus sinu kõrvus esineb juba "täiskohaga". Ma tean seda, sest mul on see olnud juba aastaid ...



Ma olen rokkmuusik, mänginud kitarri ja laulnud ansamblites viisteist valjuhäälset aastat. Mäletan, et esimest korda kogesin tinnituse mõju, kui meie bänd esines Seattle`is. Meie bändis oli kaks kitarristi ja me esinesime täismajale tunde kestval kontserdil. Vastvõtt

oli suurepärane, kuid minu kõrvad kumisesid, kui ma lahkusin lavalt ja see jatkus niimoodi vähemalt paar päeva. Kontserdi lõpupäeval esinesime koos teise bändiga ja pärast kontserdi lõppu oli mu kõrvus lausa hullumeelne tinnitus. See kõik oli kaua aega tagasi, kui keegi rokkmuusikutest ei olnd veel kuulnudki kõrvakaitsetest. Lisaks sellele olin ma veel noor ja mu kõrvad olid alati alati toibunud tekkinud kohinast paari päeva jooksul. Tühiasi!

Pärast kümmekond aastat, mis ma olin mänginud ansamblites, märkasin, et mu kõrvad kohisesid kogu aeg. See oli midagi sellist, mida ma tavaliselt märkasin ainult siis, kui ma lamasin öösel voodis vaikses toas. Vaikses? Jah, kui välja arvata kõrgetooniline vile mu kõrvus. See ei olnud siiski veel nii häiriv ja ma ei pööranud sellele palju tähelepanu. Kui ma unustasin lülitada välja televiisori ja see täitis toa vaikse kohinaga, ei märganud ma ka oma tinnitust. Ja nii ma jätkasin esinemist ilma kõrvakaitseteta - suur viga minu poolt!

Alles umbes viis aastat tagasi märkasin, et kohin minu kõrvus hakkas mind häirima ... Mäletan, et mängides ühes bändis 1990-ndate keskel, olime harjutanud kolmel õhtul nädalas. Tulemuseks oli kolm ööd, mille jooksul tinnitus segas mind uinumast. Tundus, nagu minu peas oleks voolanud mingi vedelik, kui ma kallutasin pead küljelt küljele. Kohin jälitas mind ka päeval, kui me ei olnud teinud mingeid proove ega esinenud. Ma usun, et ma tegin kõige rohkem kahju oma kõrvadele, sest me harjutasime tavalisest sagedamini ja pealegi ei olnud ma ju enam ka nii noor. See oli periood, kui hakkasin kasutama kuulmiskaitseid kõikidel proovidel ja igal kontserdil. Kuid, nagu hiljem selgus, olin sellega juba hiljaks jäänud.

Pärast seda, kui bänd lagunes, tegin musitseerimises paus ja mulle tundus, et minu kõrvad ei kohisenud enam nii palju. Tinnitus oli nii nõrk, et arvasin olevat sellest pääsenud. Ma arvasin, et asi on korras! Kuid see kestis ainult seni, kuni taas liitusin rokkbändga. Isegi kuulmiskaitsed ei aidanud, tinnitus tuli tagasi ja koos sellega hüperakuusia. Kas olete kunagi kuulnud hüperakuusiast? See on ülitundlikus valjude helide suhtes ... näiteks heli, kui teismelised tüdrukud karjuvad lava ees. See võib olla tüütu ka normaalse kuulmisega inimestele, kuid kui kellegi on hüperakuusia, siis see kõlab nagu puuriks keegi sinu ajus. Isegi mu rahakoti avamine ja sulgemine kõlas läbilõikavana minu jaoks. See oli heli ülitundlikus, mis lõpuks viis mind arsti vastuvõtule, sest probleem oli muutunud tõsiseks.

Ma nägin ära arvukate kõrva-nina-kurguarstide kabinette, kogesin kõikvõimalike testide rituaale ja saanud erinevaid diagnoose. Mulle kinnitati, et mul on nõrk kuulmislangus vasakus kõrvas. Just vasak kõrv ongi koht, kus tajun tinnitust tema tegelikus ilus. Üks arstide konsiilium oletas, et tinnituse valjus vastab kõrva kuulmiskaole. Sama hingetõmbega teatati mulle ka, et tinnituse vastu ravi ei ole. Üks neist ütles keerutamata, "Õpi elama sellega!" Temal oli seda muidugi lihtne öelda, kuigi ma kinnitasin, et iga vähegi valjem heli tekitab minus pöörase reaktsiooni. Iga väike heli hüppas mulle otsa ja ründas mu aju. Kui ma kaebasin teisele arstile hüperakuusia poolt tekitatud stressi pärast, soovitas ta mul kanda pakse kõrvaklappe ... suvel!

Otsisin internetist ravi või vähemalt leevendust. Õnneks olen leidnud mõned viited, mis on mõnevõrra vähendanud hüperakuusiast tingitud ebameeldvusi. Praegu ma olen enam-vähem harjunud tinnitusega ja see tundub olevat muutunud kergemaks ... (Sülitan üle õla)

Ma ei taha sind rohkem väsitada, armas lugeja, kirjeldades rokkmuusiku elu koos tinnitusega. Sa loed seda tõenäoliselt seelepärast, et sul endal on tinnitus ja see ajab sind hulluks. Sa tahaksid leevendust, sa tahaksid vastuseid, sa tahaksid teada "KUIDAS PÄÄSEDA TINNITUSEST!!!" Ilma pikemata räägin sulle, mida ma olen proovinud ise ja mis on mind aidanud, mis mitte:

Mis on mind aidanud:

1) **Magneesium**: lugesin internetist esimest korda magneesiumi positiivsest rollist tinnituse vähendamises. Selles artiklis kirjeldati, kuidas 300 sõjaväelast osales kahekuulises uuringus, mille puhul osa neist said platseebot (toimeaineta vahendit), teine osa magneesiumi. Aasta lõpus tehti kokkuvõte, mille põhjal selgus, et magneesiumi saanud rühmas oli kuulmislangust tunduvalt vähem, kui platseebo puhul. Ilmnes, et magneesium pidurdab kuulmislangust ja vähendab juba olemasolevat tinnitust. Eelmisel aastal tarvitasin 750 mg magneesiumi päevas alates ajast, kui lugesin magneesiumi kasulikkusest ja olen selle tulemusega väga rahul. Praegusel ajal on minu tinnitus (samas see ei ole kuhugi kadunud) VÄHEM vali, kui see oli aasta tagasi ja mis veelgi parem - ma ei ole kogenud hüperakuusiat terve aasta jooksul. Ning jah, ma olen ikka mänginud ka võrdlemisi valju muusikat (kuulmiskaitsetega) kogu see aeg. Kui sul tinnitus, soovitan ma sul tarvitada vähemalt 500 mg magneesiumi päevas. Võin ausalt öelda, et see on aidanud mind. Magneesium on midagi, mida peaks võtma ka enne valju kontserti või vahetult pärast seda - see aitab kaitsta teie kõrvu kahjustuste eest.

2) **Kuulmiskaitsed**: Kui te olete muusik ja mängite bändis - mis tahes bändis, või kui vali müra on osa teie elust või tööst, on oluline ennetada tinnitust. Te peate hoolitsema oma kuulmise eest, et takistada kuulmislanguse tekkimist, ja kuulmiskaitsed on parim võimalus seda teha. Ma kannan nüüd kuulmiskaitseid alati, kui ma käin elava muusika kontsertidel kas siis esineja või kuulajana. Negatiivne külg on see, et ma ei saa kunagi tegelikult kuulda, kuidas kõlab filtreerimata muusika, kuid see on väike hind, mida maksta tinnitusest hoidumise eest. Pealegi on tänapäeval olemas kuulmiskaitseid, mis blokeerivad vaid kõrgeid sagedusi, mis on kõige kahjulikumad kuulmisele. Soovitan igal muusikul kanda kuulmiskaitseid, kui nad ei taha lõpetada, nagu tuntud muusik Pete Townsend (tinnituse all kannataja, kes oli üks esimesi tuntud muusikud, kes hakkas tinnitusest avalikult rääkima) Kuigi ma ei kuule täpselt, kuidas vali rokkmuusika kõlab, ma olen väga õnnelik lahkudes bänd proovidelt või otsesaatest ilma, et mu kõrvad kohiseksid. Ma ei igatse taga seda kogemust.

3) **Jälgi, mida sa sööd ja jood!**: Erinevad toiduained või joogid võivad mõjutada teie tinnitus, vähemalt ajutiselt. Näiteks soolane toit paneb mu kõrvad kohisema umbes tunni või kahe pärast peale söömist. Mingil põhjusel Top Ramen (kiirnuudlid, mis sisaldavad palju soola) halvendab alati minu tinnitust pärast söömist. Samuti mõjub mõnedele inimestele alkohol, põhjustades ajutise tinnituse. Ole teadlik, milliseid toiduaineid või jooke võib tarvitada ohutult ja millised mõjuvad negatiivselt. (Ma tunnistan, et aeg-ajalt patustan ma

ikka kausikese Top Rameniga, kuid kui teha seda tõesti harva, ei tekita ühekordne nautimine tinnitust.)

Millest ma ei ole kasu saanud:

1) **Ginkgo biloba:** Vastavalt paljudele allikatele Internetis ja oma arstilt saadud brošüüris sain teada, et hõlmikpuu on ravimtaim, mis peaks aitama leevendada tinnitust. Proovisin Ginkgot ennast umbes kuus kuud (nad ütlevad, et see võtab vähemalt paar kuud, enne kui tulemust võib oodata), kuid sellest ei olnud mulle mingit abi. Võimalik, et mõnele inimesele see mõjub. Igal juhul tasub proovida, sest see on lihtsalt kättesaadav.
2) **Ring Stopp (taimne preparaat)**: ma ei teadnud sellest alguses mitte midagi enne, kui minu tinnitus läks nii hulluks, et ma pöördusin abipalvega ühe apteekri poole. See on põhimõtteliselt looduslikest vahenditest koosnev toidulisand, kuhu kuuluvad maitsetaimed, nagu Calcarea carbonica, Cimicifuga racemose, Carbo vegetabilis, Cinchona officinalis, ja hunnik muid maitsetaimi, mida ma ei suuda isegi hääldada. See on pigem kallis käsimüügitoode, kui ravim. Katsetasin seda neli kuud ilma mingite tulemuseta.
3) **Hüpnoos:** Arvatavasti hüpnoos on aidanud paljuid inimesi, kes kannatavad tinnituse käes, aidates inimesel oma alateadvuses ignoreerida kohinat kõrvus. Ma pole kunagi proovinud tegelikku hüpnoosi, kuid ma ostsin tinnituspatsientide jaoks tehtud CD plaadi, mis põhimõtteliselt oli pool tundi kestev lõõgastumisprotsess. Ausalt öeldes, CD oli tõepoolest väga lõõgastav, jäin peaaegu alati magama kuulamise ajal ja peale ärkamist oli mul tõesti hea enesetunne, kuid see ei kõrvaldanud tinnitust.

Muud tinnituse "ravimid", mida ma ei ole ise proovinud:
1) **rahustavad ravimid**: On hulgaliselt tinnituse põdejaid, kes väidavad, et ärevusevastased ravimid nagu Xanax vähendavad tinnitust. See peaks olema siiski kõige viimane abinõu, kuna need ravimid on väga sõltuvusttekitavad ja kallid. Ühel korral oma põdemise algul ma küsisin ühelt arstilt Xanaxi retsepti. Ta keeldus seda mulle välja kirjutamast. Tema oligi see, kes soovitas suvisel ajal kõrvaklappe kanda.
2) **kõikvõimalikud internetis reklaamitavad "imevahendid"**, mis pidavat kõrvaldama tinnituse. Ma ei ole kunagi kelleltki kuulnud, et need oleksid kedagi aidanud.

Autori loal inglise keelest tõlkinud
Heinar Kudevita

Kuulsad muusikud, kes kannatavad pideva tinnituse all.

See nimekiri on ainult jäämäe veepealne osa:

1) Sting
2) Jeff Beck
3) Ted Nugent
4) Pete Townsend
5) Eric Clapton
6) Phil Collins
7) Mick Fleetwood
8) Trent Reznor
9) Lars Ulrich (Metallica)
10) James Hetfield (Metallica)
11) Bono (U2)
12) the Edge (U2)
13) Bob Mould
14) Lemmy Kilmister (Motorhead)
15) Bob Dylan
16) Ozzy Osbourne
17) Kevin Shields (My Bloody Valentine)
19) Cher
20) Barbra Streisand



In memoriam, Kirsti Salovaara



3.3.1945 – 26.3.2013

26. märtsil 2013 lahkus meie hulgast peale rasket haigust pikaaegne Soome Meniere-liidu juhataja Kirsti Salovaara. 20 aastat tegutses Kirsti Salovaara Meniere`i haigust põdevate inimeste abistajana. See aeg sisaldab tema tegevust liidu lihtliikmena, Pirkanmaa Meniere Ühingu esinaisena, liidu sekretärina 2002 - 2005 ja selle juhatajana 2005 - 2010. Tema panus liidu arengusse on olnud tähelepanuväärne.

Viimased eluaastad tegutses Kirsti Salovaara MeniTuki nimelise vastastikuse abistamise projekti käivitamisega. Ka siin oli tema osa suur. Toetudes oma kogemustele näitas Kirsti Salovaara, kuidas Meniere`i haigust põdevad inimesed võivad saada elus hakkama. Oma tegevuse kohta ütles ta 1/2011 Meniere-Postis: "*17 aastat liidu juhatuse erinevates ametites, lihtliikmena, sekretärina, juhataja asetäitjana ja nüüd viimased aastad juhatajana. Mitmed rõõmsad ja kurvad päevad on mahtunud sellesse ajavahemikku. On suur rõõm näha liidu tegevuse arenemist aastate jooksul."*

Olen olnud kirjavahetuses Kirsti Salovaaraga ja kohtunud temaga Tallinnas Soome Instituudis vahetult peale Eesti Tinnituse ja Meniere Ühingu asutamist. Juba enne seda sain temalt soovitusi ja nõuandeid ühingu tegevuseks. Kõigis tema kirjades kajastus soov aidata oma saatusekaaslasi.

Langetame meiegi pea Kirsti Salovaara mälestuseks.

Heinar Kudevita

